

Yksilöllistä tukea liikkumiseen 65 + vuotiaalle



Haluatko parantaa tasapainoa ja vahvistaa lihaskuntoa?

Arveluttaako liikuntaryhmiin osallistuminen?

Toivotko tukea ja kannustusta liikkumiseen ja liikkeelle lähtemiseen?

Henkilökohtaiset tapaamiset fysioterapiaopiskelijan kanssa 3-4 kertaa.

Pohditaan yhdessä mikä sinua kiinnostaa ja mikä on juuri sinulle sopiva tapa saada varmuutta liikkumiseen. Tutustutaan mm. lähiympäristösi liikkumismahdollisuuksiin.

Toiminta on maksutonta ja sen toteuttaa Kunnon Kaveri -hanke. Tarkoitettu 65+ -ikäisille helsinkiläisille.

**Kiinnostuitko? Kysy lisää:
hankekoordinaattori, Anne Luhtala:
0443289100
anne.luhtala@miinasillanpaa.fi
www.miinasillanpaa.fi**



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ

**KUNNON
KAVERI**



Helsinki